

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 28.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	99	3,449	5,465	9,163	0,25		5,487	9,
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	120	228	13,808	16,777	5,396	0,245		0,536	1;7;9
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	100	25	1,362	1,212	2,51			1,068	
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ūdens ar apelsiniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		802	30,37	27,63	108,35	0,745	0	13,191	

otrdiena, 29.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgāļas sautējums	240	365	16,838	19,552	29,753	0,96		4,378	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	80	41	0,636	3,36	1,963			0,607	
Saldā biezpiena masa	50	72	5,458	3,626	3,971		2,5		7,
Zemeņu ķīselis	100	26	0,178	0,083	6,088		2,5	0,32	
Rudzu maize	80	198	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		802	36,46	31,80	91,26	0,960	5,000	9,705	

trešdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgāļu	250	177	7,345	9,696	15,155	0,25		6,02	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Titara gaļas kotlete	70	139	13,109	6,793	6,282			0,721	1;11;3
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Saldā krējuma mērcē ar ķiploku	75	75	0,735	6,791	2,798	0,075		0,053	1;7
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1,28	2,487	7,111	0,16		1,92	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Ūdens ar apelsiniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		851	30,55	27,86	118,94	0,735	0	14,429	

ceturtdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	228	10,447	16,054	10,494	0,25	0,75	2,65	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Siers	30	102	7,44	8,04					7,
Vārīta pasta - makaroni	250	425	13,991	4,434	82,469	1,			1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	42	1,066	2,557	3,74	0,16	0,4	2,4	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		922	34,85	32,37	122,90	1,410	1,150	6,150	

piektdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	174	9,088	8,696	14,885	0,2		1,257	
Vārīti cīsiņi (MK172)	75	162	8,475	12,525	3,9				7,
Kartupeļu biezputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0,5		5,25	7,
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	80	39	1,035	1,746	4,765	0,08	0,08	2,412	7,
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		896	36,96	30,19	118,14	0,780	0,080	12,219	